



# Loisirs Fleuri-Est

PROGRAMMATION

# Automne 2017

**INSCRIPTIONS EN PERSONNE OU EN LIGNE**

Québec 

 Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir

Ville de  
**Sherbrooke**

Arrondissement  
de Fleurimont

**Inscriptions débutant le jeudi 7 septembre de 17h30 à 19h**  
au CCC du Coeur-Immaculé, 987, rue du Conseil au 3<sup>e</sup> étage

**Vendredi le 8 septembre de 8h30 à 17h**  
aux bureaux de Loisirs Fleuri-Est au 967, rue du Conseil au 2<sup>e</sup> étage

**Et jusqu'au vendredi 22 septembre de 8h30 à 17h**  
du lundi au vendredi aux bureaux de Loisirs Fleuri-Est

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

- Avoir une preuve de résidence.
- Payable en chèque(s) ou en argent seulement (à l'ordre du Loisirs Fleuri-Est).
- Les places sont limitées dans tous les programmes.
- Un supplément de 50 % du coût d'inscription pour les activités enfants s'applique aux non-résidents de Sherbrooke.
- Loisirs Fleuri-Est se réserve le droit d'apporter des modifications à sa programmation.

## RABAIS-FAMILLE ET ACCESSIBILITÉ

Les rabais s'adressent uniquement aux résidents de Sherbrooke. Un rabais de 10 à 40 % est applicable aux familles qui inscrivent plus d'un enfant dans les activités offertes dans la programmation. Un autre rabais peut s'appliquer en plus pour les familles à faible revenu soit le rabais-accessibilité. Ce rabais permet une réduction additionnelle allant de 10 à 70 % en fonction de la taille de la famille et des revenus. Contactez-nous pour avoir tous les renseignements sur les différents rabais et vérifier votre éligibilité. Tous les programmes avec le «sceau rabais» sont des programmes pour lesquels vous pouvez avoir les rabais.

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Il n'y aura aucun remboursement après le début d'un cours. En cas d'annulation de la part du participant, des frais d'administration de 10 % seront perçus.

## PRÉ-INSCRIPTIONS

### Hiver 2018

Il vous sera possible de vous préinscrire pour la session d'hiver si vous étiez inscrits soit à la session d'automne 2017.

### Les pré-inscriptions auront lieu :

Le jeudi 30 novembre 2017 au jeudi 21 décembre 2017 de 8h30 à 17h aux bureaux de Loisirs Fleuri-Est 967, rue du Conseil

Après ces dates, il vous faudra attendre aux inscriptions du 4 janvier 2018 pour vous inscrire.

Une personne ne pourra pas inscrire une autre personne qui n'était pas inscrite à la session d'automne 2017 .



# TABLE DES MATIÈRES

## VOLET JEUNESSE

Pirouette et Cabriole .....	4
Arts et expression artistique.....	5
Cuisine.....	7
Danse.....	7
Gymnastique et cheerleading .....	8
Santé.....	8
Sports et activités physiques.....	9
Soirée 5-8 / Club 9-12 .....	11

## VOLET ADULTES (16 ANS ET PLUS)

Activités physiques et aquatiques.....	13
Détente et relaxation .....	15
Danse et divertissement .....	17
Langues .....	18
Arts .....	19
Techno et informatique.....	20
Cuisine et maison .....	21
Connaissances et savoir .....	21
Conférences .....	22
Sport en famille .....	22
Volet famille.....	23
Mot du président .....	24



## Pirouette et cabriole

### PARANT/ENFANT

#### GROSEILLE L'ABEILLE (2 À 2 1/2 ANS)

Ce groupe est conçu pour les enfants qui gardent leur équilibre, frappent un ballon avec leurs pieds, commencent à marcher sur la pointe des pieds et qui deviennent de plus en plus conscients de la représentation de leur corps dans l'espace. (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 2 décembre (pas de cours le 14 octobre) 8h30 à 9h15 CCC du Cœur-IMM (309) 40 \$

#### FENOUIL LA GRENOUILLE (2 1/2 À 3 ANS)

Ce groupe a été créé pour les enfants qui montent et descendent seuls les escaliers en alternant les pieds, qui sont capables de sauter quelques obstacles les pieds joints, qui parviennent à donner une impulsion lorsqu'ils lancent un ballon, qui s'habillent et manipulent les objets encore un peu maladroitement, qui sautent les deux pieds collés et qui commencent, parfois, à se tenir sur un pied. (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 2 décembre (pas de cours le 14 octobre) 9h30 à 10h15 CCC du Cœur-IMM (309) 40 \$

#### POTIRON LE PAPIILLON (3 À 4 ANS)

Ce groupe a été imaginé pour les enfants qui montent et descendent seuls les escaliers en alternant les pieds, qui sautent quelques obstacles les pieds joints et tiennent quelques secondes sur un pied, qui attrapent et lancent un ballon de façon maladroite, qui se soucient de la direction et de l'amplitude de leur lancer et qui deviennent meilleurs pour s'habiller et manipuler des objets. (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 2 décembre (pas de cours le 14 octobre) 10h30 à 11h15  
ou  
11h30 à 12h15 CCC du Cœur-IMM (309) 40 \$

Descriptions inspirées de la page 9 du cartable de l'animateur (Fédération québécoises des centres communautaires de loisir)  
source : [www.fqccl.org/fr/formation/psychomotricite](http://www.fqccl.org/fr/formation/psychomotricite)

Le jardin de  
**Pirouette  
et Cabriole**

PROGRAMME DE PSYCHOMOTRICITÉ 0-5 ANS

## Volet arts et expression artistique

### 18 MOIS À 2 ANS

#### ÉVEIL MUSICAL (parent/enfant)

Développer le sens musical par la chanson, les jeux rythmiques, la danse et l'expression. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 3 décembre (pas de cours le 15 octobre) 9h30 à 10h15 CCC du Cœur-IMM (309) 32 \$

### 5 À 8 ANS

#### CHANT ET COMPTINE

Découverte des bases du chant autour de différentes comptines. (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 2 décembre (pas de cours le 14 octobre) 8h30 à 9h15 CCC du Cœur-IMM (315) 32 \$

#### LES ATELIERS D'ARTS 5-8 ANS

Initiation et/ou perfectionnement de différents médiums (dessin, peinture, sculpture, etc) en créant des projets artistiques variés. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 3 décembre (pas de cours le 15 octobre) 10h à 11h CCC du Cœur-IMM (308) 32 \$

### 9 À 12 ANS

#### INITIATION À LA GUITARE\*

Ce cours pour débutant permet d'apprendre les bases de cet instrument à corde. De plus, l'apprentissage de la guitare peut améliorer la mémoire, la concentration et la coordination. (session de 10 semaines) \*Guitare obligatoire pour le cours

Dimanche du 24 septembre au 3 décembre (pas de cours le 15 octobre) 13h à 14h30 CCC du Cœur-IMM (309) 45 \$

#### GUITARE INTERMÉDIAIRE\*

Ce cours pour débutant permet d'apprendre les bases de cet instrument à corde. De plus, l'apprentissage de la guitare peut améliorer la mémoire, la concentration et la coordination. (session de 10 semaines) \*Guitare obligatoire pour le cours

Dimanche du 24 septembre au 3 décembre (pas de cours le 15 octobre) 14h30 à 16h CCC du Cœur-IMM (309) 45 \$

#### CHANT

Approche personnalisée permettant de développer une technique de qualité. Une grande variété d'exercices et de vocalises au fil des 10 semaines. (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 2 décembre (pas de cours le 14 octobre) 9h15 à 10h30 CCC du Cœur-IMM (315) 45 \$

## Volet arts et expression artistique

### 9 À 12 ANS

#### LES ATELIERS D'ARTS 9-12 ANS

Initiation et/ou perfectionnement de différents médiums (dessin, peinture, sculpture, etc) en créant des projets artistiques variés. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 3 décembre (pas de cours le 15 octobre) 10h30 à 12h CCC du Cœur-IMM (308) 40 \$

#### IMPROVISATION

Initiation ou perfectionnement de l'art de faire quelque chose sans l'avoir préparé. Ateliers spécifiques pour l'écoute, les personnages, l'histoire, etc. (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 2 décembre (pas de cours le 14 octobre) 13h à 14h30 CCC du Cœur-IMM (308) 35 \$

### 5 À 12 ANS

#### DESSIN

Existant depuis plus de 10 ans au sein de l'arrondissement, ces ateliers ont été construits autour des enfants pour favoriser leur développement artistique. Sandra et Yanick encadrent de façon personnalisée chaque jeune pour qu'il puisse progresser à son rythme. (session de 10 semaines)

Dimanche du 8 octobre au 10 décembre (10h à 11h ou 11h à 12h)  
Lundi du 9 octobre au 11 décembre (18h30 à 19h30)

Centre Julien-Ducharme 60 \$

## Volet cuisine

5 À 8 ANS

### CONFECTION DE DESSERTS

Création de délices sucrés en famille, dans le plaisir et la collaboration. (session de 9 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 3 décembre (pas de cours le 15 octobre) 9h15 à 10h15 CCC du Cœur-IMM (308) 40 \$

9 À 12 ANS

### JE CUISINE MON DÎNER

Apprentissage des bases de la cuisine pour être en mesure de cuisiner son propre repas facilement, et sans danger. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 3 décembre (pas de cours le 15 octobre) 12h30 à 14h CCC du Cœur-IMM (307) 65 \$

## Volet danse

3 À 4 ANS

### MINI-DANSE

Développer le sens du rythme et la coordination sur la musique. (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 25 novembre 8h30 à 9h15 École Cœur-Immaculé 35 \$

5 À 8 ANS

### DANSE

Initiation à la danse hip-hop et à ses différents styles. Apprentissage des mouvements de base, développement des aptitudes à improviser sur différentes musique et création d'une chorégraphie présentée au spectacle de fin de session. (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 25 novembre 10h à 11h École Cœur-Immaculé 35 \$

9 À 12 ANS

### DANSE AVANCÉE

Approfondissement des techniques de bases, et plus avancés, de plusieurs styles de danse. (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 25 novembre 11h à 12h École Cœur-Immaculé 35 \$

## Volet gymnastique et cheerleading

### 3 À 4 ANS

#### MINI-GYMNASTIQUE

Améliorer la dextérité et la motricité par des roulades, positions d'équilibre, jeux, etc. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre	8h30 à 9h15 9h15 à 10h15	École Desranleau	35 \$
---	-----------------------------	------------------	-------

### 5 À 8 ANS

#### GYMNASTIQUE

Apprentissage des bases de la gymnastique. Travaille la confiance en soi et le travail d'équipe. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre	10h30 à 11h30	École Ste-Famille	40 \$
---	---------------	-------------------	-------

#### INITIATION AU CHEERLEADING

Initiation à cette discipline où les professeurs guideront les jeunes de façon sécuritaire. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre	11h30 à 13h30	École Desranleau	40 \$
---	---------------	------------------	-------

### 9 À 12 ANS

#### CHEERLEADING

Apprentissage et améliorations des techniques de base sous la supervision d'animateur certifiés. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre	13h à 14h30	École Desranleau	40 \$
---	-------------	------------------	-------

## Volet santé

### 11 À 15 ANS

#### COURS DE GARDIENNAGE

Thèmes abordés durant le cours : droits, responsabilités, soins pour les bébés et les enfants, résolution de conflits, sécurité et secourisme de base. Document mini-trousse et attestation (si l'examen est réussi).

Samedi le 7 octobre	9h à 16h	Parc Bureau	40 \$
---------------------	----------	-------------	-------

## Volet sports et activités physiques

### 3 À 4 ANS

#### MINI-SOCCER (parent/enfant)

Introduction au soccer tout en favorisant la confiance en soi et les habilités moteurs.  
Le tout dans le plaisir ! (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 2 décembre (pas de cours le 14 octobre) 8h30 à 9h15 CCC du Cœur-IMM (307-308) 32 \$

#### MINI-HOCKEY COSOM

Introduction au hockey cosom tout en favorisant la confiance en soi et l'agilité. Le tout dans le plaisir ! (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 2 décembre (pas de cours le 14 octobre) 9h30 à 10h15 CCC du Cœur-IMM (307-308) 32 \$

#### MINI-BASKET

Introduction au basketball tout en favorisant la confiance en soi et la coordination.  
Le tout dans le plaisir ! (session de 10 semaines)

Samedi du 23 septembre au 2 décembre (pas de cours le 14 octobre) 10h30 à 11h15 CCC du Cœur-IMM (307-308) 32 \$

### 5 À 8 ANS

#### HOCKEY COSOM

Ateliers, ainsi que des parties afin d'initier l'enfant au hockey intérieur. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre 9h à 10h30 École Cœur-Immaculé 30 \$

#### BASKETBALL

Ateliers, ainsi que des parties afin d'initier l'enfant au basketball. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre 13h à 14h30 École Cœur-Immaculé 30 \$

#### ZUMBA KID

Enchaînements rythmés spécifiquement conçus pour les enfants sur la musique qu'ils aiment. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre 11h15 à 12h École Pie X 45 \$

## Volet sports et activités physiques

9 À 12 ANS

### HOCKEY COSOM

Ateliers, ainsi que des parties afin d'initier l'enfant au hockey intérieur. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre

10h30 à 12h

École Cœur-Immaculé

30 \$

### BASKETBALL

Ateliers, ainsi que des parties afin d'initier l'enfant au basketball. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre

14h30 à 16h

École Cœur-Immaculé

30 \$

### ZUMBA KID

Enchaînements rythmés spécifiquement conçus pour les enfants sur la musique qu'ils aiment. (session de 10 semaines)

Dimanche du 24 septembre au 26 novembre

9h15 à 10h

École Pie X

45 \$



**Ce sont des soirées pleines  
d'activités pour faire bouger.**  
**Des thématiques et des surprises!**  
N'hésite pas à t'habiller de la couleur de la soirée.



23 septembre - bleu  
**La rentrée**

30 septembre - jaune  
**Beach party**

14 octobre - orange  
**Dans la forêt**

21 octobre - or et argent  
**Il était une fois Disney**

28 octobre - costumes-toi !  
**Halloween**

4 novembre - brun  
**Une soirée à la ferme**

18 novembre - vert  
**Le retour des superhéros**

25 novembre - couleur de ton choix!  
**Soirée à l'envers**

2 décembre - rouge  
**C'est Noël !**

**À L'école Cœur-Immaculé de 18h45 à 21h15**  
l'entrée est à 4 \$

Grignotines en vente sur place au coût de 1,50 \$

# CLUB 9-12 2.0

**DES SOIRÉES DANSANTES  
REPLIES DE LUMIÈRES,  
DE MUSIQUE, DE JEUX  
ET DE SURPRISES.**

**N'HÉSITE PAS À T'HABILLER  
DE LA COULEUR DE LA SOIRÉE.**

**ÉCOLE COEUR-IMMACULÉ  
18H45 À 21H15**

**ENTRÉE 4\$  
GRIGNOTINES EN VENTE  
SUR PLACE AU COÛT DE 1,50\$**

**23 SEPTEMBRE - BLEU  
LA RENTRÉE**

**30 SEPTEMBRE - JAUNE  
BEACH PARTY**

**14 OCTOBRE - ORANGE  
AU COEUR DE LA DANSE**

**21 OCTOBRE - OR ET ARGENT  
JUSTE POUR RIRE**

**28 OCTOBRE - COSTUMES-TOI!  
HALLOWEEN**

**4 NOVEMBRE - BLANC  
BAL EN BLANC**

**18 NOVEMBRE - VERT  
SOIRÉE LIP SYNC BATTLE**

**25 NOVEMBRE - DE TON CHOIX  
ROCK TA SOIRÉE!**

**2 DÉCEMBRE - ROUGE  
C'EST NOËL!**

# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES

AQUAFORME ET AQUAJOGGING - du 25 septembre au 29 novembre (10 semaines)

Note : Pas de cours le lundi 9 octobre, reprise le lundi 4 décembre

AUTRES ACTIVITÉS PHYSIQUES - du 23 septembre au 7 décembre (11 semaines)

Rabais de 10 % en choisissant 2 ateliers et de 15 % pour 3 ateliers ou plus.

### AQUAFORME avec Ginette Blanchette (certifiée)

Exercices d'aérobic qui se déroulent en eau peu profonde. L'utilisation de matériel permet de travailler le haut et le bas du corps.

\* Possibilité de faire l'atelier d'aquaforme dans la section profonde.

Lundi du 25 septembre au 27 novembre	17h30 à 18h30	Piscine Chus bowen	84 \$
Mercredi du 27 septembre au 29 novembre	18h30 à 19h30		

### AQUAJOGGING avec Ginette Blanchette (certifiée)

Lundi du 25 septembre au 27 novembre	19h30 à 20h30	Piscine Chus bowen	84 \$
Mercredi du 27 septembre au 29 novembre	17h30 à 18h30		

### CARDIO TONUS avec Raphaël Hamel (certifié) / Jessica Ward (certifiée)

Exercices de tonification musculaire axés vers les abdominaux, les fessiers et les cuisses.

Samedi du 23 septembre au 2 décembre	9h à 10h15	École Pie X (Gymnase) - intensité moyenne	72 \$
Lundi du 25 septembre au 4 décembre	8h45 à 10h	Pavillon du parc Bureau - débutant	
Lundi du 25 septembre au 4 décembre	10h15 à 11h30	Pavillon du parc Bureau - régulier	

### CLUB DES COUREURS avec Raphaël Hamel (certifié)

Exercices et courses en parcours en préparation pour des compétitions dans la région.

Samedi du 23 septembre au 2 décembre	10h30 à 12h	École Pie X (Gymnase)	72 \$
--------------------------------------	-------------	-----------------------	-------

### PILOXING SSP avec Sarah Baker (certifiée)

Programme unique qui associe la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe avec la sculpture ciblée et la flexibilité de la méthode pilates et la danse.

Mardi du 26 septembre au 5 décembre	18h20 à 19h20	École Pie X (Gymnase)	72 \$
-------------------------------------	---------------	-----------------------	-------

# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES

Rabais de 10 % en choisissant 2 ateliers et de 15 % pour 3 ateliers ou plus.

### ZUMBA FITNESS avec Sarah Baker (certifiée) / Marilyne Sarasin (certifiée)

Programme de conditionnement physique colombien intense s'appuyant sur des rythmes et musique latine.

Jeudi du 28 septembre au 7 décembre	18h à 19h		
Mardi du 26 septembre au 5 décembre	17h10 à 18h10	École Pie X (Gymnase)	72 \$
Lundi du 25 septembre au 4 décembre	19h10 à 20h10		

### ZUMBA GOLD avec Marilyne Sarrazin (certifiée) / Lise Boudreault (Certifiée)

Programme de conditionnement physique colombien s'appuyant sur des rythmes et musique latine mais avec une moins grande intensité pour les personnes en moins bonne condition physique.

Lundi du 25 septembre au 4 décembre	18h à 19h	École Pie X (Gymnase)	
Lundi du 25 septembre au 4 décembre	14h à 15h	CCC du Cœur-IMM (307-308)	72 \$
Jeudi du 28 septembre au 7 décembre	14h à 15h	CCC du Cœur-IMM (307-308)	
Jeudi du 28 septembre au 7 décembre	19h10 à 20h10	École Pie X (Gymnase)	

### CARDIO BALADI avec Lise Boudreault (Certifiée)

Programme de conditionnement physique intense s'appuyant sur des rythmes et des mouvements associés au baladi.

Lundi du 25 septembre au 4 décembre	16h30 à 17h30	CCC du Cœur-IMM (307-308)	72 \$
-------------------------------------	---------------	---------------------------	-------



# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## DÉTENTE ET RELAXATION

Du 25 septembre au 7 décembre (10 ou 11 semaines selon le cours)

Les ateliers du volet détente et relaxation s'orientent vers une approche corporelle et sont donnés par des professeurs qui se préoccupent de l'expérience des participants.

Rabais de 10 % en choisissant 2 ateliers et de 15 % pour 3 ateliers ou plus.

### YOGA INITIATION avec Jessica Bertrand

Yoga adapté aux gens qui veulent vivre une première expérience. Séance composée d'une série de postures adaptées pour amener des bienfaits au rythme des participants, améliorant la souplesse, libérant les tensions et favorisant la relaxation et ce en toute sécurité.

Mercredi du 27 septembre au 6 décembre 18h15 à 19h15 Pavillon du parc Bureau 75 \$

### YOGA INTERMÉDIAIRE avec Jessica Bertrand

Pour ceux qui recherche une relaxation plus profonde, une expérience de libération de tension, une meilleure respiration et un grand bien-être.

Mercredi du 27 septembre au 6 décembre 19h30 à 20h30 Pavillon du parc Bureau 75 \$

### PILATES NIVEAU 1 avec Mélanie Boivin / Jessica Bertrand / Jessica Ward

Programme d'exercices adaptés qui favorise l'amélioration de la posture, la respiration et la concentration. Exercices de tonification musculaire axés vers les abdominaux, les fessiers et les cuisses.

Mardi du 26 septembre au 5 décembre 10h à 11h Pavillon du parc Bureau (203-205) (Mélanie Boivin)  
Mercredi du 27 septembre au 6 décembre 18h45 à 19h45 CCC du Cœur-IMM (309) (Jessica Ward) 75 \$  
Jeudi du 28 septembre au 7 décembre 10h à 11h CCC du Cœur-IMM (307-308) (Mélanie Boivin)  
Vendredi du 29 septembre au 8 décembre 14h15 à 15h15 CCC du Cœur-IMM (309) (Jessica Bertrand)

### YOGA POUR FEMMES ENCEINTES avec Jessica Bertrand

Yoga adapté pour les femmes enceintes. Séance composée d'une série de postures adaptées et sélectionnées pour amener des bienfaits au rythme des participants, améliorant la souplesse, libérant les tensions et favorisant la relaxation et ce en toute sécurité.

Lundi du 25 septembre au 4 décembre 9h30 à 10h30 CCC du Cœur-IMM (309) 75 \$  
Jeudi du 28 septembre au 7 décembre 12h45 à 13h45 CCC du Cœur-IMM (309)

### YOGA POUR LE DOS avec Caroline Gauthier (certifiée Vini-yoga)

Série de postures pour soulager, renforcer et prévenir les maux de dos, accessible à tous au rythme des participants. Techniques de respiration et de relaxation.

Vendredi du 29 septembre au 1 décembre 9h15 à 10h30 Pavillon du parc Bureau 75 \$

# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## DÉTENTE ET RELAXATION

Du 25 septembre au 7 décembre (10 ou 11 semaines selon le cours)

Les ateliers du volet détente et relaxation s'orientent vers une approche corporelle et sont donnés par des professeurs qui se préoccupent de l'expérience des participants.

Rabais de 10 % en choisissant 2 ateliers et de 15 % pour 3 ateliers ou plus.

### QI-GONG YOGA avec Caroline Gauthier (certifiée Vini-yoga)

Se définissant comme « l'énergie qui guérit », le Qi Gong Yoga s'articule autour de plusieurs mouvements en routine.

Vendredi du 29 septembre au 1 décembre	10h45 à 12h	Pavillon du parc Bureau	75 \$
--	-------------	-------------------------	-------

### VINI YOGA avec Ginette Brodeur (certifiée)

Yoga plus doux composé d'une série de postures adaptées pour amener des bienfaits au rythme des participants, afin d'améliorer la souplesse, de libérer les tensions et de favoriser la relaxation et ce en toute sécurité.

Jeudi du 28 septembre au 7 décembre	18h30 à 19h30	Pavillon du parc Bureau	75 \$
Jeudi du 28 septembre au 7 décembre	19h45 à 20h45	Pavillon du parc Bureau	

### INITIATION À LA MÉDITATION AVEC BOL TIBÉTAIN avec Paul Arcand

Explorez facilement différentes techniques de méditation Pleine Conscience. Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici, maintenant ». À l'aide de ses bols chantants et d'instructions simples à la portée de tous, Paul Arcand vous guidera vers plus de sérénité et de paix intérieure dans votre quotidien.

Mercredi du 27 septembre au 29 novembre	14h à 15h15	CCC du Cœur-IMM (315)	84 \$
Mercredi du 27 septembre au 29 novembre	19h à 20h15	CCC du Cœur-IMM (315)	



# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## DANSE ET DIVERTISSEMENT

Les ateliers du volet Danse et divertissement sont offerts par des professionnels ou des gens de métier, avec plusieurs années d'expériences dans leur domaine.

### DANSE SOCIALE EN COUPLES avec Mario Dion (certifié)

Vous les regardez à la télé, venez apprendre les pas et vous amusez ensuite sur les planchers de danses.

Mardi du 26 septembre au 28 novembre 19h50 à 20h50 École Laporte (Gym) 110 \$ par couple

### DANSE EN LIGNE avec Mario Dion (certifié)

Apprenez les pas de base des nouvelles danses pour vous amuser lors de vos soirées en famille ou entre amis.

Mardi du 26 septembre au 28 novembre 18h45 à 19h45 École Laporte (Gym) 60 \$

### TANGO ARGENTIN avec Philippe Ostiguy (certifié)

Cette danse envahie les planchers de danse avec ses rythmes latins et la candeur de ses mouvements. Venez découvrir cette danse fascinante.

Mercredi du 27 septembre au 29 novembre 18h45 à 20h45 École Laporte (Gym) 120 \$ ou 210 \$ par couple

### SOIRÉE DONGON ET DRAGON avec un animateur de jeu

Plongez dans le monde du fantastique en participant à nos quatre soirées de D & D avec un Dongon master expérimenté qui saura vous faire vivre toute une aventure.

Vendredi 13 et 27 octobre,  
10 et 24 novembre 18h45 à 20h45 Pavillon du parc Bureau (203) 50 \$

### INITIATION AU THÉÂTRE avec Guillaume Lirette-Gélinas (comédien)

Ateliers à la fois théorique et pratique où vous apprendrez à maîtriser l'art de la scène. Donner aux élèves un bref aperçu de différents genres théâtraux dans un environnement stimulant et créatif.

Lundi du 25 septembre au 20 novembre 19h à 20h30 CCC-du Cœur-IMM (309)  
Samedi du 30 septembre au 18 novembre 13h à 15h CCC-du Cœur-IMM (309) 64 \$

### COURS DE GUITARE DÉBUTANT avec Rosemarie Gaudreau

Atelier d'initiation à la guitare. Apprenez les accords de base dans un atelier qui se veut plus pratique que théorique.

Vendredi du 29 septembre au 24 novembre 18h45 à 20h15 Pavillon du parc Bureau (208-211) 70 \$

# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## LANGUES

Du 25 septembre au 30 novembre (10 semaines)

Documents inclus pour tous les ateliers

### ANGLAIS INITIATION (NIVEAU 1)

Notions de base d'anglais : vocabulaire, prononciation, grammaire, auxiliaires et verbes principaux, structures de phrases simples, lecture et compréhension de textes.

Mardi du 26 septembre au 28 novembre	18h45 à 20h45	CCC du Cœur-IMM (315)	74 \$
Mercredi du 27 septembre au 29 novembre	9h30 à 11h30	CCC du Cœur-IMM (309)	

### ANGLAIS DÉBUTANT (NIVEAU 2)

Développement d'un vocabulaire de conversation, échanges et petites présentations orales, lecture et compréhension de textes plus complexes.

Lundi du 25 septembre au 27 novembre	9h30 à 11h30	CCC du Cœur-IMM (315)	74 \$
--------------------------------------	--------------	-----------------------	-------

### ESPAGNOL INITIATION (NIVEAU 1) avec Thomas Bilodeau

Vocabulaire de base, grammaire adapté aux gens qui ne parlent pas l'espagnol et qui désirent se débrouiller en voyage.

Mercredi du 27 septembre au 29 novembre	18h45 à 20h45	CCC du Cœur-IMM (309)	74 \$
Jeudi du 28 septembre au 30 novembre	13h15 à 15h15	CCC du Cœur-IMM (315)	

### ESPAGNOL DÉBUTANT (NIVEAU 2) avec Thomas Bilodeau

Niveau pour les gens avec une base en espagnol, début de conversation et construction de phrases plus complexes.

Mardi du 26 septembre au 28 novembre	13h30 à 15h30	CCC du Cœur-IMM (315)	74 \$
--------------------------------------	---------------	-----------------------	-------

### ITALIEN (NIVEAU 1) avec Tesera Cocco

Vocabulaire de base, grammaire adapté aux gens qui ne parlent pas l'italien et qui désirent se débrouiller en voyage.

Mardi du 26 septembre au 28 novembre	18h45 à 20h45	CCC du Cœur-IMM (309)	74 \$
Mardi du 26 septembre au 28 novembre	9h30 à 11h30	CCC du Cœur-IMM (309)	

# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## VOLET ARTISTIQUE

Du 25 septembre au 30 novembre (10 semaines)

Les ateliers du volet arts sont offerts par des artistes avec plus de 10 ans d'expérience dans leur domaine.

### DESSIN (INITIATION) avec Yanick Lebel-Morneau

Atelier permettant de développer les différentes techniques de dessin, en groupe restreint pour un apprentissage personnalisé.

Mardi du 26 septembre au 28 novembre 18h30 à 20h30 Centre Julien Ducharme (239) 85 \$

### DESSIN-PORTRAIT (INITIATION) avec Yanick Lebel-Morneau

Atelier spécifique sur les techniques de dessin en vue de réaliser des portraits, en groupe restreint pour un apprentissage personnalisé.

Mercredi du 27 septembre au 29 novembre 18h30 à 20h Centre Julien Ducharme (235) 80 \$

### DESSIN À L'ENCRE avec Ariadna Diaz

Atelier spécifique sur les techniques de base du dessin à l'encre, en groupe restreint pour un apprentissage personnalisé.

Lundi du 25 septembre au 27 novembre 18h45 à 20h45 CCC du Cœur-IMM (307) 72 \$  
Jeudi du 28 septembre au 30 novembre 8h45 à 10h45 CCC du Cœur-IMM (307)

### PEINTURE À L'HUILE (POUR TOUS) avec Carole Fontaine

Développer différentes techniques pour réaliser des œuvres sur toile. Vos œuvres seront réalisées à partir d'une image ou d'une photo personnelle.

Mardi du 26 septembre au 28 novembre 9h à 11h30 Pavillon du parc Bureau (208-211) 72 \$  
Mercredi du 27 septembre au 29 novembre 9h à 11h30 Pavillon du parc Bureau (208-211)  
Mercredi du 27 septembre au 29 novembre 13h à 15h30 Pavillon du parc Bureau (208-211)

### VRAI VITRAIL avec Pierre Bourret (artiste en vitrail)

Technique de base pour réaliser des vrais vitraux. Coupe, assemblage et finition pour création de vitrail décoratif. (Limite de 7 personnes par cours)

Lundi du 18 septembre au 23 novembre 13h30 à 16h Pavillon du parc Bureau (203) (Débutant) 95 \$  
Lundi du 18 septembre au 23 novembre 18h30 à 21h Pavillon du parc Bureau (203) (Débutant)  
Lundi du 30 septembre au 4 décembre 13h30 à 16h Pavillon du parc Bureau (203) (Avancé)  
Lundi du 30 septembre au 4 décembre 18h30 à 21h Pavillon du parc Bureau (203) (Avancé)

# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## TECHNO ET INFORMATIQUE

Ateliers ponctuels ou de quelques soirées, ce volet s'adresse aux personnes qui ont peu ou pas de notion dans les domaines et qui voudraient optimiser leurs connaissances pour mieux utiliser leurs outils informatiques. Vous devez avoir votre portable pour les ateliers ou encore votre tablette.

### INITIATION AU MONDE DES APPLICATIONS avec Catherine Lapierre

Découvrez les applications Android ou IOS moins connues, mais au combien pratique pour votre cellulaire. Apprenez à chercher dans les répertoires et à faire les bons choix.

Jeudi 26 octobre (niveau 1)	19h à 21h30	CCC du Cœur-IMM (315)	20 \$
Jeudi 30 novembre (niveau 2)	19h à 21h30	CCC du Cœur-IMM (315)	

### INITIATION AU MONDE DES TABLETTES avec Catherine Lapierre

Découvrez tout le potentiel de votre tablette, applications, fonctions, navigation, etc. Apprenez à maximiser ses multiples applications et choisir les plus adaptées. Utilisez tout son potentiel pour son côté pratique pour des heures de plaisir.

Mercredi du 27 septembre au 4 octobre	9h à 11h30	CCC du Cœur-IMM (315)	25 \$
Jeudi du 12 octobre au 19 octobre	19h à 21h30	CCC du Cœur-IMM (315)	
Jeudi du 16 novembre au 23 novembre	19h à 21h30	CCC du Cœur-IMM (315)	

### INITIATION À FACEBOOK avec Catherine Lapierre

Découvrez les multiples possibilités que vous offre Facebook pour tirer le maximum de l'expérience sur cette plateforme.

Mercredi du 1 novembre au 8 novembre	9h à 11h30	CCC du Cœur-IMM (315)	25 \$
--------------------------------------	------------	-----------------------	-------



# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## CUISINE ET MAISON

Initiation à différents ateliers visant l'apprentissage et/ou le perfectionnement des notions culinaires.

### DÉCORATION DE GÂTEAUX avec Nicole Bernier (pâtissière)

Découvrez les techniques pour la réalisation de fleurs, bordures et autres décorations à faire sur un gâteau selon l'évènement. Recette de crème somptueuse et trucs pour vous faciliter le travail.

Mardi du 3 octobre au 31 octobre      19h à 21h30      Centre Julien Ducharme (204)      85 \$

### PÂTISSERIES ET DOUCEURS DE NOËL avec Claudia Carpentier (pâtissière)

Découvrez les techniques qui permettront de réaliser des petites douceurs pour les enfants et pour les grands dans la période des Fêtes.

Mardi le 21 novembre      18h30 à 21h30      Centre Julien Ducharme (204)      85 \$

## CONNAISSANCES ET SAVOIR

Les ateliers du volet connaissances et savoir sont offerts par des professionnels ou des gens de métier, avec plusieurs années d'expériences dans leur domaine.

### PREMIERS SOINS D'URGENCE avec Annie Simard (certifiée)

Ateliers à la fois théorique et pratique où vous apprendrez les différents premiers soins pour la réanimation, le dégagement des voies respiratoires, l'utilisation d'un défibrillateur, les pansements etc.

Samedi 11 novembre et 25 novembre      8h30 à 12h30      Pavillon du parc Bureau (208-211)      60 \$

### INTERPRÉTEZ VOS RÊVES (DÉBUTANT 1) avec Sylvain Turcotte (psychologue)

Ateliers à la fois théorique et pratique où vous apprendrez à maîtriser les symboliques qui meublent vos rêves. Découvrez les liens qu'elles ont entre elles et décryptez les messages que vos rêves vous envoient.

Mardi du 10 octobre au 28 novembre      18h45 à 21h15      CCC du Cœur-IMM (308)      70 \$

# VOLET ADULTE 16 ans et plus

## CONFÉRENCES

Des conférences sur des sujets d'actualité ou encore des domaines captivants, données par des personnes ressources qualifiées de la région.

15 \$ par conférence | 27 \$ pour 2 | 52 \$ pour 3 | La conférence du DAFA au camp de jour est gratuite

### LES RÊVES NOUS PARLENT avec Sylvain Turcotte

Venez découvrir le monde du rêve, ses racines dans le temps et les fondements de la symbolique et de l'interprétation de ceux-ci à travers le temps jusqu'à aujourd'hui.

Venez apprendre pourquoi nous rêvons.

Le jeudi 28 septembre de 19h à 21h

Au CCC du Cœur-IMM (308)

### LA PERTE DE POIDS avec Sandy Grenier

Je vais commencer demain ! Échange avec une personne qui est passée par là. Échanger sur les trucs simples pour vous aider à passer à l'action.

Le jeudi 12 octobre de 19h à 21h15

Au CCC du Cœur-IMM (308)

### COMMUNICATION AU QUOTIDIEN

avec Sandy Grenier (Intervenante)

Les situations délicates et les conflits font et feront toujours partie de la vie... d'où l'importance de s'outiller pour être en mesure de mieux les gérer. Trouver les bons mots pour le dire, s'assurer de bien comprendre ce qu'on nous dit...

Le jeudi 26 octobre de 18h45 à 21h15

Au CCC du Cœur-IMM (308)

### FUTURS ANIMATEURS DE CAMPS DE JOURS ?

avec Sylvain Turcotte (directeur Loisirs Fleuri-Est)

Le DAFA, Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateurs une formation obligatoire pour les animateurs de camp de jour à Sherbrooke. Vous avez un jeune qui sera en âge d'être animateur en 2018 vous avez des questions ou votre enfant en a ? Une soirée d'information sur les formations et les exigences pour être animateurs.

Le jeudi 16 novembre de 18h45 à 21h15

Au CCC du Cœur-IMM (308)

## SPORT EN FAMILLE

Du 19 septembre au 1 décembre

### BADMINTON LIBRE (LES LUNDIS OU MARDIS)

### PICKLEBALL (LES MERCREDIS)

### VOLLEYBALL (LES JEUDIS)

Réserver votre terrain pour 4 personnes ou inscrivez-vous individuellement et joignez-vous à un autre groupe.

Périodes de 75 minutes sans interruption.

105 \$ / groupe de 4 | 35 \$ / personne (1 fois semaine) | 4 \$ par personne par semaine (Badminton et pickleball)

150 \$ groupe de 6 | 35 \$ / personne (1 fois semaine) | 4 \$ / personnes par semaine (Volleyball)

École Ste-Famille de 18h45 à 20h ou de 20h15 à 21h30

## BRUNCH EN FAMILLE

Nous vous attendons pour notre copieux brunch (croissants, omelettes, saucisses, petites patates et bien plus) et, par la suite, votre choix parmi 2 films à la Maison du Cinéma. Une belle journée en famille.

Dimanche le 10 décembre de 10h30 à 16h

Max. 35 \$ pour une famille ou 7 \$ par enfant et 14 \$ par adulte

Au C.C.C. du Cœur-Immaculé(brunch( et à la Maison du Cinéma (film)

\* films à confirmer selon disponibilité

## GRAND SPECTACLE

Après avoir pratiqué de nombreuses activités durant la session, c'est maintenant le temps de présenter le résultat devant public d'amis et parents.

Samedi le 2 décembre de 9h30 à 11h

À l'auditorium de la Montée Leber

\* Arrivée des jeunes offrant une prestation à 9h

## EXPOSITION DE FIN DE SESSION

Les groupes de dessin et de peinture Adulte vous invitent à leur vernissage où ils exposeront quelques-unes de leurs réalisations.

Dimanche le 3 décembre de 12h30 à 16h

Au pavillon du parc Bureau





Chères citoyennes  
Chers citoyens,

J'espère que la saison estivale vous a permis de vivre des moments inoubliables en famille. La rentrée scolaire annonce aussi le début de l'automne et une féerie de couleurs dans l'Arrondissement. En cette période de l'année, mes collègues du conseil d'arrondissement et moi-même vous invitons à la plus grande prudence aux abords de nos écoles.

Nous vous invitons également à jeter un coup d'œil sur la programmation automnale de Loisirs Fleuri-Est, qui regorge d'activités pour tous les goûts. Profitez des nombreuses nouveautés pour découvrir l'organisme ou reprendre votre participation à votre activité préférée.

Au nom de mes collègues du conseil d'arrondissement, je vous souhaite de vivre un automne haut en couleur.

Louisda Brochu,  
*Président du conseil d'Arrondissement  
et conseiller municipal du district de Lavigerie*

